ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить

июнь 2003 / №10 (14)

www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948

9 771728 694000

БУДЕШЬ ВЕСЕЛ, БУДЕШЬ СЫТ, ЕШЬ ПЕЛЬМЕНИ

РУССКИЙ ХИТ®

КОТЛЕТЫ «ВЕНСКИЕ» С КАРТОФЕЛЬНЫМ САЛАТОМ

Товар сертифицирован

Ингредиенты:

Одна упаковка котлет «Русский Хит» «Венские», вареный в мундире картофель (средних размеров) – 5 шт., соленый огурец – 1 шт., луковица средняя – 1 шт., вареная морковь средних размеров – 2 шт., яблоко свежее, очищенное с удаленной сердцевиной – 1 шт., свекла вареная – 1/2 шт., сметана – 100 г, майонез, горчица дижонская – 1 ст. л., растительное масло, черный перец, соль.

Способ приготовления:

Обжарить котлеты согласно инструкции на пачке, отложить в теплое блюдо, сохранять теплыми.

Очистить и крупно порезать картофель, соломкой нашинковать соленый огурец, мелко покрошить лук. Полученный салат разделить на 4 равные части.

В первую часть добавить вареную морковь, нарезанную мелкими кубиками, заправить майонезом.

Во вторую – порезанное крупными дольками свежее яблоко и половину вареной свеклы, посолить, заправить эту часть растительным маслом.

Третью часть заправить сметаной с горчицей.

Четвертую часть заправить растительным маслом с черным перцем.

В центр тарелки положить котлету, вокруг обложить разными видами картофельного салата.

5 ОТЛИЧИЙ КОТЛЕТ РУССКИЙ ХИТ

1. ОТЛИЧНОЕ МЯСО ОТ ЛУЧШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ.
2. ОТМЕННЫЕ СПЕЦИИ.
3. ВЕДУЩИЕ МИРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ МОМЕНТАЛЬНОЙ ГЛУБОКОЙ ЗАМОРОЗКИ.
4. БЫСТРЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.
5. ВСЕГДА ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ!

Оглавление

Дорогие читатели!

Наступило время летних отпусков. Кто-то уже купается в море, кто-то выращивает нв даче новые сортв овощей и фруктов. А тем, кто покв остается в городе, советуем сделать побольше разных сэндвичей и отправиться после работы в ближайший лесопарк на пикник! «Школа гвстронома» продолжает конкурс читательских рецептов. Самый интересный будет опубликован в одном из номеров журнала. А в конце 2004 г. читатель, победивший в конкурсе по итогвм года, получит специальный приз – набор кухонной посуды от фирмы «Тефаль».
Напоминаем, что тема июня – клубника.
Присылайте ваши письма до 15 июля 2004 г. Желаем успехов!

Ваша редакция

тема конкурса – клубника

содержание

2 закуски
сэндвичи:
– с говядиной и томатной сальсой
– с куриным салатом и миндалем
– средиземноморский с тунцом
лодочки из огурцов

7 супы
холодный суп из ревеня

8 основы
равиоли:
– с сырной начинкой
– с грибами в грибном бульоне
– со шпинатом

12 птица
цыплята по-староанглийски

15 кулинарная студия МАГГИ
суп с тушеными овощами
телятина с ананасом и кисло-сладким соусом

19 рыба
свежая и копченая рыба в пряных травах

20 запеканки
макаронная запеканка с овощами

22 овощи
молодой картофель с лимонно-мятной заправкой

23 классика
гурьевская каша

26 выпечка
торт из целой клубники

28 консервирование
варенье из черешни с косточками абрикосов

30 напиток
кисель из ревеня

Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под згидой журнала «Гастрономъ». Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

блюда, которые подходят для детей

вегетарианское питание

среднее время приготовления блюда

количество порций в рецепте

энергетическая ценность 1 порции

M≈ Maggi

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 4
1 порция: 378 ккал

белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г,
углеводы – 27 г

*• полезный совет

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

сложность приготовления блюд
- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

пищевая ценность 1 порции

СЭНДВИЧИ

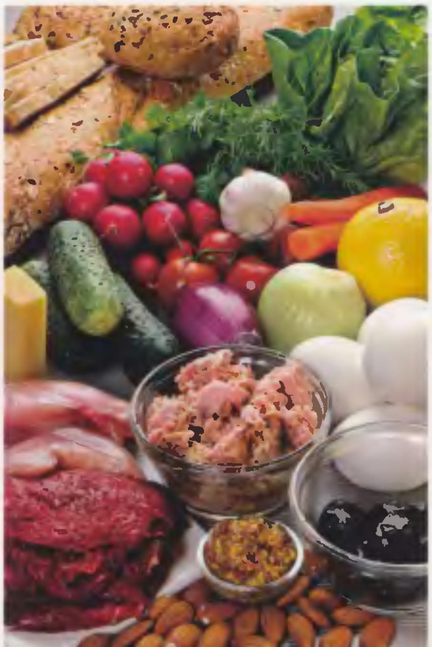
СЭНДВИЧАМИ называают закрытые бутерброды. Для их приготовления используют специальные круглые булочки, короткие или длинные багеты (последние режут на куски по 10–12 см), хлеб для тостов. И нижний, и верхний куски хлеба с внутренней стороны обязательно смазывают маслом, майонезом или специально приготовленной бутербродной пастой.

В отличие от авторов большинства блюд граф Сэндвич навеки вошел в историю. Он был страстным картежником и, чтобы ужинать, не прекращая игры и не пачкая при этом карт, придумал свой знаменитый закрытый бутерброд.

Более всего сэндвичи прижились в Дании – кухня этой страны сегодня на три четверти состоит из них. Датские повара переводят на язык сэндвича блюда многих национальных кухонь. Так, готовят сэндвичи с итальянским салатом капрезе, с мексиканским «чили кон карне» или тайским салатом из ананасов, огурцов и сладкого лука с заправкой из кокосового молока с чили.

Сэндвичи – идеальная закуска для пикников, походов и дальних поездок. Их можно сделать заранее, завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник, где они могут храниться сутки.

Эти бутерброды можно делать с чем угодно, вплоть до фруктовых салатов. Но есть несколько классических рецептов, с которыми мы и хотим вас познакомить.



СЭНДВИЧ С ГОВЯДИНОЙ И ТОМАТНОЙ САЛЬСОЙ

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **1**
1 порция: **494 ккал**

белки – 26,9 г, жиры – 38.0 г, углеводы – 11.1 г

Что нужно:

2 помидора
1 зубчик чеснока
1 ст. л. зелени петрушки
2 ст. л. оливкового масла
100 г филе говядины
кусок багета длиной 10 см
2 ст. л. тертого швейцарского сыра
соль, перец по вкусу

1а

1б

1в

САЛЬСА – разновидность соуса, который делают из свежих овощей или фруктов с добавлением большого количества зелвни и без термической обработки.

Что делать:

1а Помидоры вымыть, сделать сверху крестообразный надрез, обдать кипятком, снять с них кожицу, мелко нарубить. Чеснок очистить, измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать.

1б В миске смешать нарубленную мякоть помидоров, чеснок и зелень. Посолить, добавить 1 ст. л. оливкового масла и перемешать.
Разогреть духовку до 180 °С.

1в Как следует разогреть сковороду, добавить оставшееся масло и разогреть его в течение 4–5 мин. Кусок говядины поместить в разогретую сковороду, жарить по 4 мин. с каждой стороны. Багет разрезать вдоль пополам, положить на каждую половину по 2 ст. л. томатной сальсы, присыпать сыром и поставить в духовку на 5 мин. Вынуть из духовки. На один кусок горячего багета положить жареную говядину, приправить по вкусу, накрыть оставшимся куском багета. ➤

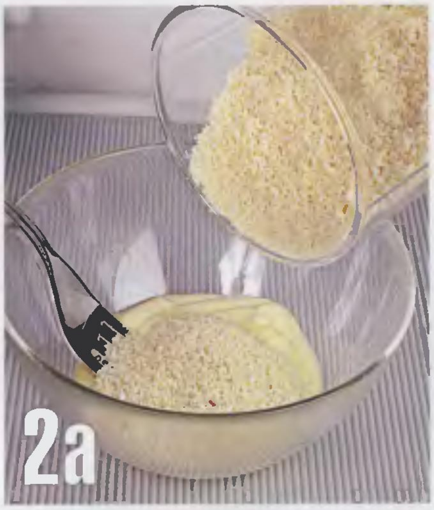
СЭНДВИЧ с куриным салатом и миндалем

Время приготовления: **40 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **306 ккал**

белки – 19,4 г, жиры – 9,9 г, углеводы – 34,8 г

Что нужно:

2 вареные куриные грудки
2 моркови
2 яйца
2 свежих огурца
8 листьев салата
2 ст. л. зелени кинзы
0,25 стаквна миндаля
2 ст. л. майонеза
8 кусков белого хлеба для сэндвичей



2а

Что делать:

2а Миндаль обжаривать на сухой горячей сковороде 2–3 мин., размолоть в блендере и смешать с майонезом. Получившуюся миндальную массу нанести ровным слоем на куски хлеба для сэндвичей.

2б Морковь вымыть, отварить, остудить и очистить. Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой, очистить от скорлупы. Морковь и яйца нарезать маленькими кубиками. Огурцы вымыть и нарезать кубиками. Листья салата тщательно промыть и нарезать тонкой соломкой. Смешать морковь, яйца, огурец и салат. Посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

2в Вареные куриные грудки тонко нарезать пластинками. Выложить салат на 4 куска хлеба. Сверху положить куски грудки. Накрыть оставшимися кусками хлеба.

2б

2в

средиземноморский сэндвич с тунцом

Время приготовления: **25 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **815,5 ккал**

белки – 39,6 г, жиры – 46,0 г, углеводы – 60,7 г

Что нужно:

0,5 белой луковицы
0,5 сладкой красной луковицы
2 ст. л. оливкового (или другого растительного) масла
1 ст. л. красного сухого вина
0,25 ч. л. соли
черный молотый перец по вкусу
100 г консервированного в масле тунца
лимонный сок по вкусу
4 булки
8 листьев салата
1 помидор
2 яйца
4 маслины
4 редиса

Что делать:

3а Белый и красный лук очистить, очень мелко нашинковать. Добавить оливковое (ипи другое растительное) масло, вино, соль и перец. Перемешивать руками в течение 5 мин., пока лук не даст обильный сок.

3б Куски тунца вместе с маслом, в котором он был законсервирован, переложить в миску с подготовленным луком. Сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

3в Листья салата тщательно промыть и обсушить. Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружками. Яйца отварить вкрутую, обдать холодной водой, очистить от скорлупы; редис вымыть и обсушить. Нарезать яйца, редис и маслины тонкими кружками. Круглую булочку разрезать вдоль пополам. На каждую половину положить по 2 листа салата и по 4 кружка помидора; затем аккуратно распределить смесь тунца и лука. Сверху положить яйца, редис и маслины. Соединить обе половины сэндвича. ■

ЛОДОЧКИ | из огурцов

Что нужно:

- **4 небольших огурца**
- **200 г творога**
- **2 зубчика чеснока**
- **4 веточки петрушки**
- **2 веточки кинзы**
- **2 веточки мяты**
- **соль, перец по вкусу**

Для украшения:

- **2–4 редиса**
- **50 г ветчины или**
- **100 г соленой сельди**

Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **189,4 ккал**

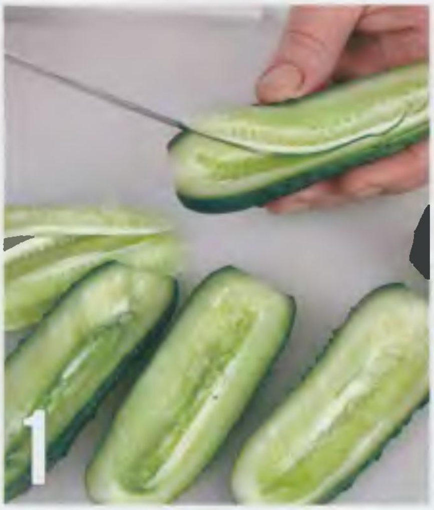
белки – 17,9 г, жиры – 10,2 г, углеводы – 6,5 г

Что делать:

1 Огурцы вымыть, отрезать кончики. Разрезать каждый огурец вдоль пополам. Чайной ложкой или ножом вынуть из половинок огурцов сердцевину, сохранить ее.

* **Если кожура огурцов очень грубая, ее лучше удалить.**

2 Зелень вымыть, обсушить, измельчить. Чеснок очистить и порубить. Огуречные сердцевины мелко нарезать. Добавить все в творог и тщательно перемешать. Посолить, поперчить по вкусу. Каждую половинку огурца наполнить получившейся творожной массой. Сверху украсить тонкими кружочками редиса, кусочками сельди или тонко нарезанной ветчиной.


1

2

наш совет

Сельдь или ветчину можно не выкладывать сверху, а мелко порезать и добавить в творожную массу, уменьшив количество других ингредиентов.

1

2

3

СУП холодный из ревеня

Время подготовки: **2 часа**
Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **196,8 ккал**

белки – 26,5 г, жиры – 3,6 г, углеводы – 14,6 г

Что нужно:

500 г филе судака
300 г стеблей ревеня
3 картофелины
2 яйца
2 свежих огурца
пучок зеленого лукв
пучок укропа
соль, сахар по вкусу

Что делать:

1 Ревень вымыть, нарезать кубиками и варить в кипящей воде в течение 5 мин., не разваривая. Закрыть крышкой и дать настояться 2 ч. Остывший отвар процедить, добавить сахар.

2 Рыбу вымыть, разрезать на порционные куски и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, 6–7 мин.

3 Картофель и яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Огурец нарезать тонкой соломкой. Лук и укроп мелко нарезать, перетереть с солью. Добавить к зелени картофель, яйца, огурцы и ревень. Разложить овощи по тарелкам и залить отваром.
В каждую тарелку положить по кусочку рыбы.

наш совет

Чтобы отвар получился нежно-розового цвета, розовые стебли ревеня чистить не нужно. Если снять верхний слой кожицы, отвар будет светло-зеленым.

равиоли

РАВИОЛИ – это итальянские пельмени из пресного теста. Они различаются размером, формой и начинкой – практически в каждом регионе Италии есть свой рецепт.
Равиоли могут быть квадратными, круглыми или в форме полумесяца. Главная их особенность в том, что между начинкой и краями остается зазор в 0,8–1 см, благодаря чему равиоли довольно прочно защипываются.
Второй особенностью этого блюда является то, что в начинку, из чего бы она ни готовилась, обязательно добавляется сыр, чаще всего пармезан.

Что нужно для 30–40 шт.:

Для теста:

150 г муки
50 г манной крупы
2 яйца
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла

Как приготовить тесто для равиоли

а Муку и манную крупу просеять, смешвть, выложить горкой на рвбочую поверхность. Манная крупа должна быть очень мелкого помола. Сделать наверху горки углубление и разбить в него яйцв. Добввить соль и масло.

б Тесто месить вручную не менее 10 мин., время от времени отбивая о стол, пока оно не ствнет абсолютно гладким и элвстичным.

в Завернуть тесто в пищевую пленку и поставить в холодильник на 30 мин. Тесто для равиоли любит холод. Его даже рекомендуют вымешиввть, окуная руки в холодную воду.

г Нв присыпвнной мукой рабочей поверхности рвсквтвть тесто в очень тонкий пласт. Раскатывать надо небольшими чвстями, чтобы тесто не пересыхало.

равиоли с сырной начинкой

Время приготовления: **30 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **517,8 ккал**

белки – 31,1 г, жиры – 29,4 г, углеводы – 32,2 г

Что нужно для сырной начинки:

400 г адыгейского сыра (мвлосоленого)
1 яйцо
1 ст. л. зелени базилика
1 ст. л. зелени петрушки
75 г пврмезана
соль по вкусу

Что делать:

1а Зелень перебрать, вымыть, обсушить и нарезать. Сыр раскрошить руками. Смешать зелень, сыр и яйцо, посолить и перемешать.

1б Из раскатанного теста вырезать кружки диаметром 7,5 см. В середину каждого кружка положить по 3/4 ч. л. начинки.

1в Смазать края водой, сложить равиоли в виде полукруга и защипать. Варить в кипящей подсоленной воде 3–4 мин.

* **Можно приготовить равиоли зеленого цвета. Для этого 1 ст. л. подготовленной зелени надо протереть через сито и вмешвть в тесто.**
* **Пармезан итальянского производства стоит довольно дорого. Но во многих магвзинах продается литовский пармезвн, абсолютно доступный по цене.**

Равиоли с сырной начинкой подайте с пикантной МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИЕЙ для спагетти в сливочном соусе карбонара.

равиоли с грибами в грибном бульоне

Время приготовления: **45 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **307 ккал**

белки – 12,2 г, жиры – 14,1 г, углеводы – 32,8 г

Что нужно:

Для грибной начинки:

1 ст. л. сливочного маслв
200 г лисичек
1 луковица
75 г пармезана
соль и перец по вкусу

Для бульона:

1 морковь
1 луковицв
50 г корневого сельдерея

Что делать:

2а Лисички промыть, залить 2 л воды и довести до кипения. Через 5 мин. откинуть на дуршлаг. Бульон процедить и сохранить.

2б Грибы мелко нарезать. Лук очистить и нашинковать. Обжарить грибы и лук в сливочном масле, дать остыть. Добавить тертый пармезан. Приправить солью и перцем.

2в Пельменницу накрыть одним листом раскатанного теста. В углубления разложить начинку.

2г Накрыть вторым листом теста и прокатать скалкой. На сухой сковороде обжаривать в течение 5 мин. морковь, лук и корень сельдерея. Добавить в грибной бульон, довести до кипения и варить 10 мин. Процедить.

Варить равиоли в грибном бульоне 3–4 мин.

Равиоли с грибами можно подать и без бульона, полив их приготовленной МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИЕЙ для макарон в грибном соусе.

равиоли со шпинатом

Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **478,7 ккал**

белки – 19,2 г, жиры – 29.6 г, углеводы – 33,8 г

Что нужно:

Для начинки из шпината:

1 ст. л. сливочного мвслв
500 г шпинатв
100 г творога
75 г швейцарского сырв

Готовые равиоли советуем выложить в сковороду с приготовленной МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИЕЙ для спагетти в сырном соусе и прогреть.

Что делать:

3а Шпинат вымыть, нарезать и припустить в кипящей подсоленной воде в течение 2 мин. Откинуть на дуршлаг. Сыр натереть. Перемешать шпинат, творог и тертый сыр. Приправить солью и перцем.

3б Раскатать тесто в два больших листа. Подрезать края так, чтобы листы стали прямоугольными. На один из листов положить несколько рядов начинки (по 1 ст. л.) на расстоянии 6 см друг от друга. Смазать тесто вокруг начинки водой или яйцом. Накрыть вторым листом теста. Пальцами прижать тесто вокруг начинки, чтобы слои скрепились.

3в С помощью колесика для равиоли или ножа нарезать равиоли квадратной формы. Варить в кипящей подсоленной воде 3–4 мин. ■

ЦЫПЛЯТА | по-староанглийски

Время приготовления: **2 часа**
Порций: **4**
1 порция: **868,6 ккал**

белки – 32,1 г, жиры – 68,6 г,
углеводы – 30.7 г

Что нужно:

2 цыпленка весом 500–600 г
200 г сливочного маслв
1 луковица
1 пучок кинзы
1 пучок укропа
1 небольшой пучок зеленого лука
1 головка молодого чеснокв
1 веточка базилика
2 ст. л. сахара
соль, перец по акусу

Для соуса:

100 мл белого сухого вина
100 мл сливок 10%

Для гарнира:

1 средний цуккини
1 средний баклажан
2 луковицы
2 средних помидора
1 ст. л. сахара
1 ст. л. тертого швейцарского сыра
1 головка молодого чеснока
растительное масло
соль, перец по вкусу

Что делать:

1 Сливочное масло растопить в сотейнике. Кинзу, укроп, базилик и зеленый лук тщательно вымыть, обсушить; половину кинзы и укропа отложить для соуса. Репчатый лук и молодой чеснок очистить.
Вторую половину кинзы и укропа, а также базилик, чеснок, зеленый и репчатый лук очень мелко нашинковать и смешать с растопленным сливочным маслом. Поперчить, посолить по вкусу. Остудить смесь до комнатной температуры.

2 Цыплят вымыть и тщательно обсушить. С помощью деревянной палочки с тупым концом отделить кожу. Это следует делать очень аккуратно, чтобы не порвать нежную кожицу, особенно ножек и крылышек.

3 Положить цыпленка на разделочную доску грудкой вниз. Смесь масла и зелени переложить в кулинарный мешок и, приподняв одной рукой кожу цыпленка на спинке, осторожно выдавить внутрь половину смеси.

4 Опустить кожу, руками аккуратно распределить масло по всей спинке, ножкам и крылышкам. Перевернуть цыпленка, приподнять кожу на грудке и повторить операцию. Так же подготовить второго цыпленка.

* **Ввести масло под кожицу цыпленка можно и с помощью столовой или десертной ложки. В этом случае класть его надо небольшими порциями и сразу же распределять масло внутри.**

5 Разогреть духовку до 180 °С. Цыплят положить в кулинарные пакеты для запекания и поместить в духовку на 30–40 мин.

6 Вынуть цыплят из духовки, но не выключать ее. Осторожно надрезать пакеты и слить в сотейник выделившийся сок, 4 ложки сока смешать с сахаром. Цыплят достать из пакетов, положить на противень, полить их соком с сахаром и запекать в духовке еще 15 мин. ➤

КСТАТИ

Применяя различные добавки, вы сможете придать цыпленку по-староанглийски новые, необычные оттенки вкуса. Например, смешивая масло для начинки с зеленым и репчатым луком, добавьте 1 столовую ложку СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей», содержащей кусочки моркови, лука, петрушки, сельдерея, капусты, лука-порея, савойской капусты, пастернака, паприки и томатов. Результат удовлетворит самого взыскательного гурмана!

7 Пока готовятся цыплята, сделать гарнир. Цуккини вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками и положить на 1 мин. в кипящую подсоленную воду. Откинуть на дуршлаг, дать стечь всей воде.

8 Чеснок очистить от верхней кожицы, мелко нарезать вместе с зеленой частью. В сковороде разогреть растительное масло, быстро обжарить в нем чеснок и цуккини. Добавить соль, перец и сахар. Перемешать и держать на маленьком огне до тех пор, пока масса по консистенции не будет напоминать мармелад.

9 Репчатый лук очистить, нарезать очень тонкими кольцами. Цуккини снять с огня, дать остыть. Добавить репчатый лук и перемешать.

10 Баклажан нарезать кружками толщиной 1 см. Присыпать солью, смешанной с сахаром, чтобы вышел горький сок. Промыть под струей холодной воды и опустить в кипящую воду на 1 мин. Обсушить, выложив на бумажные салфетки. В сковороде разогреть растительное масло и обжаривать в нем кружки баклажана по 1 мин. с каждой стороны. Снять с огня.

11 Разогреть духовку до 200 °С. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружками. На каждый кружок баклажана положить кружок помидора, затем 1 ст. л. мармелада из цуккини с луком. Сверху присыпать тертым сыром. Поставить в духовку и запекать 4–5 мин., пока на сыре не образуется золотистая корочка.

12 Приготовить соус. Смешать в сотейнике вино с 2 ст. л. сока, оставшегося от жарки цыплят, поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, влить сливки, добавить нашинкованную отложенную зелень. Готовить соус на небольшом огне без крышки, пока его количество не уменьшится наполовину. Снять с огня.

Каждого цыпленка разрезать вдоль хребта на половинки. Подавать очень горячими с гарниром и соусом. ■

КСТАТИ

Молодые стрелки чеснока не стоит аыбрасывать – а свежем виде они дополнят любой зеленый салат, придадут пикантный вкус мясным и рыбным блюдам. Стрелки можно замариновать. Для этого их надо вымыть, обсушить, нарезать кусками по 3–4 см, плотно уложить а стерилизованные банки и залить горячим маринадом: на 1 л воды – 25 г соли, 50 г сахара, 75 г фруктового уксуса.

Это стоит попробовать!

Новые рецепты от Кулинарной студии МАГГИ

«Спасибо!» - говорят хозяйке, благодаря за вкусный обед. «На здоровье!» - отвечает она. Самая вкусная еда – та, что приготовлена с любовью и заботой о близких. Сегодня мы можем каждый день подавать на стол не только вкусные, но и полезные блюда. А все благодаря новой линии продуктов МАГГИ®, которая так и называется - НА ЗДОРОВЬЕ!

Это супы быстрого приготовления, супы моментального приготовления ГОРЯЧАЯ КРУЖКА® и заправки для салатов, созданные по уникальным инновационным рецептам из высококачественных ингредиентов. В состав продуктов МАГГИ® НА ЗДОРОВЬЕ! вошли витамины и микроэлементы, необходимые нам каждый день. Для всех, кто придерживается здорового образа жизни и стремится давать своим близким все самое лучшее, МАГГИ® НА ЗДОРОВЬЕ! станет идеальным решением.

В этом номере «Школы гастронома» Кулинарная студия МАГГИ® предлагает вам новые рецепты вкусных и здоровых блюд. Готовить с удовольствием и есть с пользой – вот наш девиз!

СУП
с тушеными овощами

Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **63,8 ккал**

белки – 3,12 г, жиры – 0,14 г, углеводы – 13,64 г

Что нужно:

2 кубика грибного бульона МАГГИ®
40 г сааойской капусты
1/2 моркови
1 луковица
2 стебля лука-порея
1 помидор
1/3 стебля сельдерея
зелень петрушки по акусу

Что делать:

1 Приготовить 1 л грибного бульона МАГГИ®.

2 Морковь, сельдерей, репчатый лук нарезать произвольно, но не мелко, и переложить в огнеупорную форму для запекания. Залить овощи приготовленным бульоном так, чтобы бульон покрыл их полностью. Поставить в нагретую до 180 °С духовку на 20 мин.

3 Помидоры промыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками, а лук-порей – колечками и припустить овощи в оставшемся бульоне.

4 При подаче положить запеченные овощи в тарелку, долить бульон с припущенными помидорами и луком-пореем, добавить нарезанную полосками савойскую капусту. Украсить измельченной петрушкой.

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Вместо савойской капусты можно использовать молодую белокочанную капусту или листья салата.

телятина

с ананасом и кисло-сладким соусом

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **491,0 ккал**

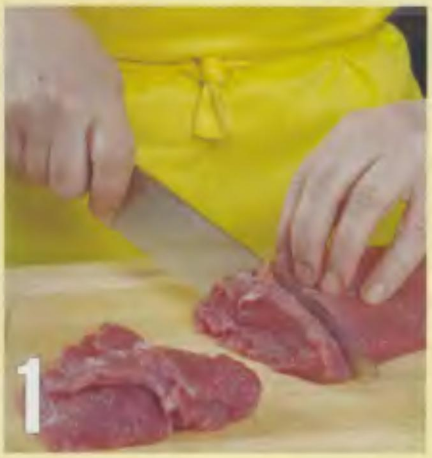
белки – 92,9 г, жиры – 3,1 г, углеводы – 23,0 г

Что нужно:

1 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ® к мясным блюдам
300 г телятины
200 г долек консервированного ананаса
2 ст. л. растительного масла
сок лимона по вкусу

Для соуса:

2 ч. л. СУПЕР ЗОЛОТОГО® куриного бульона МАГГИ® в гранулах
100 мл сока ананаса (из банки)
1 ч. л. крахмала
1 ст. л. лимонного сока
100 мл воды



Что делать:

1 Телятину тонко нарезать поперек волокон полосками длиной 5 см и шириной 2 см.

2 Смешать растительное масло с лимонным соком и БУКЕТОМ ПРИПРАВ МАГГИ® к мясным блюдам. Залить мясо маринадом, перемешать и поставить в холодильник на 1 ч.

3 Ананас нарезать дольками, обернуть каждую полоской мяса и скрепить шпажкой. Выложить мясо в огнеупорную форму и запекать в духовке 10 мин. при 200 °С.

4 Смешать сок ананаса и воду, добавить крахмал. Постоянно помешивая, довести соус до кипения, добавить СУПЕР ЗОЛОТОЙ® куриный бульон МАГГИ® и сок лимона. Проварить соус 2 мин. При подаче полить мясо соусом. ■

СОВЕТ ОТ МАГГИ

Вы можете подать это блюдо как горячую закуску или как основное блюдо с гарниром из картофельного пюре МАГГИ® или риса, отваренного в БУКЕТЕ ПРИПРАВ МАГГИ®.

Готовьте на здоровье!

Мы стремимся вести правильный образ жизни, а значит, правильно питаться. Готовить вкусно и с пользой для здоровья теперь стало гораздо проще с новой линией продуктов МАГГИ® НА ЗДОРОВЬЕ! Это супы быстрого приготовления, ГОРЯЧАЯ КРУЖКА® и заправки для салатов с витаминами и минералами. Для МАГГИ® НА ЗДОРОВЬЕ! были специально разработаны уникальные рецепты из высококачественных ингредиентов, содержащие витамины и микроэлементы.

Товар сертифицирован

Супы быстрого приготовления

Что может сделать домашний суп еще вкуснее и полезнее? Овощи, травы, микроэлементы – одним словом, все, что приносит пользу нашему организму. Представляем супы МАГГИ® НА ЗДОРОВЬЕ! – новое поколение супов быстрого приготовления. Теперь за несколько минут вы сможете приготовить изумительный суп, который будет не только вкусным, но и полезным. Суп из телятины с рисом содержит йод, куриный суп-пюре с цветной капустой – кальций, а суп из 10 овощей – оливковое масло.

ГОРЯЧАЯ КРУЖКА®

Сенсационная премьера: уникальные обогащенные супы моментального приготовления ГОРЯЧАЯ КРУЖКА®. ГОРЯЧАЯ КРУЖКА® НА ЗДОРОВЬЕ! поможет утолить голод, соединив приятное с полезным, – ведь в состав этих супов входят витамины А и Е, оливковое масло и свежая зелень.

Салатные заправки

Салаты из свежих овощей – это всегда полезно. А теперь еще и более вкусно и разнообразно, благодаря салатным заправкам МАГГИ® НА ЗДОРОВЬЕ! Они удобны, доступны по цене и просты в приготовлении. Достаточно развести содержимое пакетика в небольшом количестве растительного масла и воды или в сметане, и свежая заправка готова.

рыба | свежая и копченая в пряных травах

М≈

Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **5**
1 порция: **290,6 ккал**

белки – 35,9 г, жиры – 15,4 г, углеводы – 2,1 г

Что нужно:

500 г филе трески
500 г сига или скумбрии горячего копчения
1 ст. л. укропа
1 ст. л. орегано
1 ст. л. розмарина
1 ст. л. базилика
1 лимон
1 яйцо
100 мл сливок
100 мл белого сухого вина
соль, перец по вкусу

Что делать:

1 Лимон вымыть, нарезать тонкими кружками. Свежую и копченую рыбу нарезать на куски, соразмерные кружкам лимона.

2 Всю зелень перебрать, вымыть, обсушить и мелко нашинковать; перемешать. Миксером взбить яйцо со сливками и вином; посолить, поперчить по вкусу. Духовку разогреть до 200 °С.

3 На дно формы для запекания уложить половину нашинкованной зелени. Затем положить куски свежей рыбы, кружки лимона, сверху – куски копченой рыбы и оставшуюся зелень. Залить рыбу соусом и готовить в разогретой духовке 10 мин.

Подавать с отварным молодым картофелем или рисом.

1

2

3

наш совет

Можно использовать свежее или свежезамороженное филе другой рыбы – судка, сома. Но вторая рыба должна быть обязательно горячего копчения.

запеканка | макаронная с овощами

Время приготовления: **1 час 10 мин.**
Порций: **6–8**
1 порция: **380,5 ккал**

белки – 16,8 г, жиры – 23,3 г,
углеводы – 25,9 г

Что нужно:

500 г цветной капусты
500 г брокколи
3 ст. л. растительного масла
1 морковь
200 г швейцарского сыра
100 г пармезана
100 г сливочного сыра
250 г макарон
100 г сливочного масла
соль, перец по вкусу

Что делать:

1 Цветную капусту и брокколи вымыть и разобрать на небольшие соцветия (диаметром 2–2,5 см). Ножки соцветий отрезать – их можно использовать в другом блюде, например, овощном супе или рагу.

2 В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла и обжаривать в нем соцветия цветной капусты и брокколи до полуготовности, регулярно и осторожно помешивая, примерно 8 мин. Выложить на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

3 Морковь очистить, сполоснуть, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Обжаривать морковь на отдельной сковороде в оставшемся растительном масле 5 мин.

4 Швейцарский сыр и пармезан натереть на терке. Перемешать и отложить 2 ст. л. смеси. Переложить овощи в миску, добавить тертый и сливочный сыр, немного посолить, поперчить по вкусу и аккуратно, чтобы овощи не раскрошились, перемешать.

5 В широкой кастрюле вскипятить воду, посолить. Опустить в кипяток макароны, отварить до полуготовности. Откинуть их на дуршлаг и обдать холодной водой. Выложить на широкое блюдо. Круглую форму для выпекания смазать толстым слоем сливочного масла. Уложить макароны по кругу, начиная снизу и плотно прижимая ряд к ряду. Уложив один слой, присыпать макароны оставшимся тертым сыром, после чего выложить второй слой.

6 Разогреть духовку до 180 °С. Уложить на макароны смесь овощей и сыра. Накрыть форму фольгой, поставить в духовку на 25 мин. Вынуть форму из духовки, снять фольгу. Острым тонким ножом провести между стенкой формы и макаронным слоем. Накрыть форму широким блюдом и перевернуть. Снять форму с запеканки. Если форма не снимется сразу, несильно постучать по дну.

Подавать запеканку горячей со сметаной или острым соусом по вкусу. ■

КСТАТИ

Капуста БРОККОЛИ съедобна от вершков до корешков. Из молодых листьев, твких же питательных, как шпинат, делают салаты и супы. Утолщенный стебель используют для овощных похлебок и рагу. А соцветия – просто готовые поливитамины. Они содержат сопи калия, фосфора, квльция и мвгния. Брокколи особенно попезна в сыром виде.

1

2

картофель

молодой, с лимонно-мятной заправкой

Что нужно:

1 кг молодого картофеля
2 зубчика чеснока
1 ст. л. готовой крупнозерновой горчицы
3 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. простокваши или йогурта
сок 0,5 лимона
2 ст. л. зелени мяты

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **248,7 ккал**

белки – 6,2 г, жиры – 12,3 г, углеводы – 28,3 г

Что делать:

1 Картофель тщательно вымыть, положить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности.

* **Молодой картофель не надо чистить – его достаточно вымыть щеткой под сильной струей воды. Молодая картофельная кожица содержит большое количество полезных для организма веществ.**

2 Приготовить заправку. Чеснок очистить, измельчить. Мяту перебрать, вымыть и нарезать. Смешать горчицу, оливковое масло и простоквашу (йогурт). Добавить мяту, чеснок и лимонный сок. Полить заправкой горячий картофель и сразу же подать к столу.

* **Для приготовления заправки вместо оливкового масла можно использовать подсолнечное или кукурузное.**

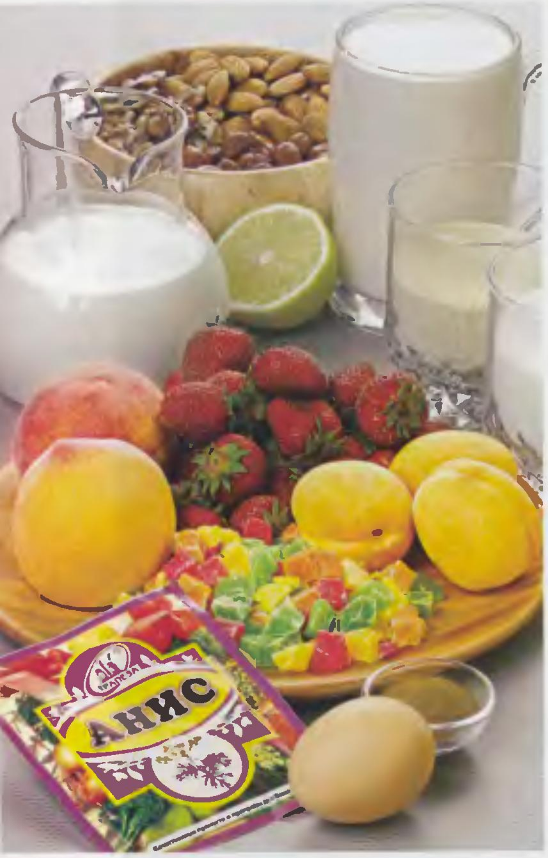
Кстати

Для приготовления молодого картофеля рекомендуем использовать скороварку CUCKOO, в которой есть специальная программа для приготовления картофеля. При варке под давлением молодой картофель сохранит свою структуру, витамины и естественный вкус.

каша | гурьевская

Время приготовления: **2 часа 10 мин.**
Порций: **10–12**
1 порция: **721,5 ккал**

белки – 24,0 г, жиры – 37,1 г,
углеводы – 72.9 г



Спонсор рецепта – фирма «Трапеза»

Что нужно:

- **1,25 л молока**
- **0,5 стакана манной крупы**
- **0,5 стакана сахара**
- **200 г очищенных грецких орехов**
- **150 г фундука**
- **150 г миндаля**
- **2 ст. л. сливочного масла**
- **1 яичный желток**
- **0,5 л нежирных сливок**
- **2 ч. л. молотой корицы**
- **1 ч. л. ванильного сахара**
- **200 г клубники**
- **300 г абрикосов**
- **200 г цукатов**
- **0,25 ч. л. молотого аниса**

Что делать:

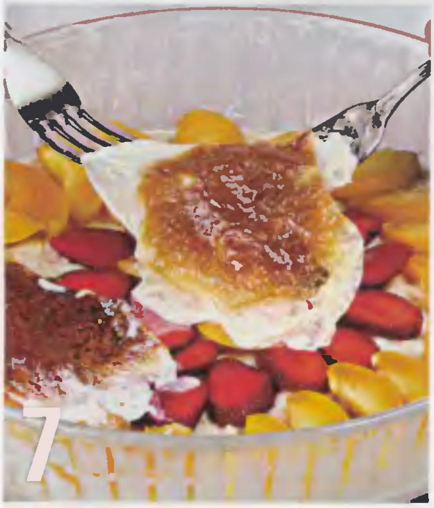
1 Фундук и миндаль залить кипятком на 3 мин., откинуть на дуршлаг, после чего снять с них тонкую кожицу. Разогреть сухую сковороду. Обжаривать, постоянно помешивая, фундук и миндаль 4 мин., затем добавить очищенные грецкие орехи и обжаривать еще 3 мин. Отложить 3 ст. л. ореховой смеси для украшения. Крупно истолочь все орехи в ступке.

2 В оставшуюся ореховую смесь подливать, постоянно помешивая, теплую воду, пока смесь не примет консистенцию пасты.

3 Один из главных компонентов гурьевской каши – румяные молочные пенки. Разогреть духовку до 200 °С. Сливки вылить в огнеупорную, желательно эмалированную, посуду и поставить в духовку. Как только на поверхности сливок образуется крепкая подрумянившаяся пенка, снять ее, а сливки вновь поставить в духовку. Продолжать это делать, пока не израсходуются все сливки. Пенки складывать в отдельную посуду.

4 Вскипятить молоко. Тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить, постоянно размешивая, до готовности. Добавить в кашу сахар, масло, яичный желток, ванильный сахар и корицу. Тщательно перемешать.

АНИС, а точнее, его семена широко используются как пряность во многих кухнях мира. В России издавна добавляли анис в сдобное тесто, сладкие молочные каши, компоты, квасы и настойки. Молотый анис торговой марки «Трапеза» известен отличным качеством и невысокой ценой.



5 В горячую кашу добавить цукаты и ореховую массу. Перемешать. Накрыть кастрюлю с кашей крышкой.

6 Еще один обязательный ингредиент настоящей гурьевской каши – свежие фрукты и ягоды. Кроме клубники и абрикосов можно использовать землянику, малину, персики, груши и киви. Клубнику и абрикосы вымыть, обсушить. Часть фруктов оставить для украшения. Ягоды клубники разрезать дольками. Абрикосы разрезать пополам и удалить косточки.

7 Форму для выпечки смазать сливочным маслом. Налить в нее слой манной каши толщиной 2 см. Разровнять лопаточкой. Выложить сверху нарезанные абрикосы и клубнику. Накрыть пенками так, чтобы была закрыта вся поверхность.

8 На пенки налить второй слой каши, положить еще один слой абрикосов и клубники и вновь накрыть пенками. Укладывать слоями, перемежая каждый ягодами и фруктами, пока не израсходуются все пенки. В последний слой добавить щепотку молотого аниса.

* **Часто гурьевскую кашу готовят в порционных формочках. В этом случае пенки делают или в той же посуде, в которой потом будут запекать кашу, или в посуде такого же диаметра. Сколько получится пенок, столько будет и слоев каши.**

9 Разогреть духовку до 200 °С. Часть сваренной манной каши выложить в кулинарный мешок и с его помощью сделать на десерте красивый верхний слой. Поставить в духовку на 10 мин.

10 Поставить на огонь сковороду с 2 ст. л. сахара. Когда сахар расплавится, добавить отложенные орехи. Быстро перемешать и выложить орехи на смазанную растительным маслом (чтобы орехи не слипались) тарелку.

Вынуть кашу из духовки. Украсить карамелизированными орехами, фруктами и ягодами. Присыпать сахарной пудрой.

Подавать к столу горячей. ■

Кстати

Граф Дмитрий Александрович Гурьев был человеком выдающимся во многих отношениях. Например, во время войны 1812 года Гурьев, тогда министр финансов России, предотвратил падение рубля. А еще он придумал рецепт горячего десерта, известного теперь как гурьевская каша. Многие считают, что это всего лишь манка с клубничным вареньем. Но такое блюдо не стали бы подавать в приличных ресторанах. Гурьевскую кашу между тем подают. На самом деле готовится она не так просто, однако и получается намного вкуснее.

торт | из целых ягод клубники

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **10**
1 порция: **281,6 ккал**

белки – 5,2 г, жиры – 12,8 г, углеводы – 36,4 г

Что нужно:

Для теста:

120 г сливочного масла
200 г муки
100 г сахарной пудры
2 яйца
щепотка соли

Для начинки:

1 кг клубники
100 г сухого клубничного желе
250 мл белого сухого вина
10 г желатина в порошке
100 мл сливок 33%
50 г сахара

Как приготовить песочное тесто

а Сливочное масло достать из холодильника, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры. Муку просеять, смешать со щепоткой соли. С помощью ножа порубить с мукой нарезанное на маленькие кусочки масло.

б Отделить яичные белки от желтков. Белки использовать для другого блюда. Добавить желтки и сахарную пудру в миску с мукой, замесить тесто. Желтки должны быть очень холодными, поэтому их надо выдержать в холодильнике.

в Быстро вымесить тесто. Накрыть его пищевой пленкой и поставить на 30 мин. на холод. Такое тесто можно приготовить заранее – оно хранится в холодильнике до 3 дней.

г Тесто, не раскатывая, выложить ровным слоем в форму для выпечки. Наколоть ножом в нескольких местах. Выпекать 25 мин. в заранее разогретой до 180 °С духовке. Вынуть корж и дать остыть.

Что делать:

1 Взбить сливки с сахаром в густую пену. Желатин всыпать в огнеупорную миску и залить 1 стаканом холодной кипяченой воды. Для водяной бани в сковороде или сотейнике вскипятить воду, уменьшить огонь. Когда желатин разбухнет, поставить миску на водяную баню и, постоянно размешивая, довести до полного растворения. Снять с огня, дать немного остыть и ввести во взбитые сливки. Быстро перемешать (лучше сделать это с помощью миксера).

2 Выложить сливки с желатином ровным слоем на остывший корж, поставить в холодильник на 15 мин.

3 Вскипятить 100 мл воды. Всыпать в воду 100 г сухого клубничного желе (вес стандартного пакетика с сухим желе – 50 г), размешать до полного растворения. Влить вино, перемешать и отставить (но не ставьте желе в холодильник, иначе оно застынет раньше времени).

4 Клубнику вымыть, обсушить, удалить плодоножки. Корж со сливками вынуть из холодильника. Ягоды выложить на корж очень плотно друг к другу, немного углубляя их в полузастывшие сливки. С помощью кулинарной кисточки покрыть ягоды толстым слоем клубничного желе. Поставить торт в холодильник на 30 мин. ■

варенье | из черешни с косточками абрикосов

Время подготовки: **12 часов**
Время приготовления: **4 часа**
Порций: **1 л**
1 порция: **136,8 ккал**

белки – 10,3 г, жиры – 3,5 г, углеводы – 323,9 г

Что нужно:

1 кг красной черешни
200 г ядрышек абрикосовых косточек
250 г сахара
1 ст. л. рома
0,5 ч. л. ванильного сахара

Для вверенья подходит любвя чврешня – черная, крвснвя, розовая или жвлтая. Но необходимо помнить, что чврная и желтая черешня нвмного слаще красной и розовой, поэтому количвство сахара нвдо уменьшить до 200 г (в расчете нв 1 кг).

Что делать:

1 Спелую черешню тщательно перебрать, вымыть. Удалить плодоножки. С помощью специального инструмента удалить косточки.

* **Если у ввс нвт твкого инструмвнта, для удаления косточек воспользуйтвсь обычной шпилькой.**

2 Ядрышки абрикосовых косточек залить кипятком и оставить на 2 мин., затем откинуть на дуршлаг и снять с них кожицу.

3 Вставить очищенные ядра в ягоды черешни вместо косточек.

4 Подготовленную таким образом черешню засыпать сахаром и оставить на ночь. На следующий день выделившийся из черешни сок слить в сотейник, поставить на медленный огонь и варить, пока сироп не станет густым. Черешню залить горячим сиропом, поставить на огонь и довести до кипения; шумовкой удалить пенки. Снять с огня, накрыть чистым полотенцем и дать варенью остыть. Еще раз поставить варенье на огонь и довести до кипения.

5 Снять с огня. Горячее варенье разлить по стерилизованным банкам.

* **Если чврешня за ночь далв мало сокв, свврите обычный свхарный сироп и добавьтв вго в сок.**

* **Если остались лишнив вбрикосовыв ядра, добавьте их в сироп и варите вместе с ягодами черешни.**

* **Если вы нв успели сварить вврвнье из чврвшни, купите готовый джем «Швартау», он облaдавт приятным вкусом и нвжным вроматом.** ■

КСТАТИ

Созревающую в мае черешню хочется в первую очередь съесть в свежем виде. Но не стоит забыввть о запасах нв зиму. Черешня прекрвсно консервирувтся. Из нвв получаются очень красивые и вкусные компоты, варенье, повидло, мврмелвд. Черешня отлично сочетается с другими фруктами и ягодвми, легко вбирвя в себя их вкус и аромат.

кисель | из ревеня

Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **127,2 ккал**

белки – 0,8 г, жиры – 0 г,
углеводы – 31,0 г

Что нужно:

500 г ствблей рввеня
100 г свхвра
1,5 ст. л. крахмала
1 л воды

Что делать:

1 Стебли ревеня тщательно вымыть и нарезать небольшими кубиками. Залить водой, добавить сахар и поставить на огонь. Довести до кипения и сразу же снять с огня. Дать остыть.

* **Количвство сахврв в зависимости от вашего вкуса можно увеличить до 150–200 г.**

2 Откинуть на дуршлаг. Отвар сохранить, а ревень переложить в блендер и измельчить до состояния однородной массы.

3 Пюре поставить на огонь. Крахмал развести в стакане холодного отвара и ввести в закипающее пюре. Варить 1 мин., постоянно помешивая. ■

наш совет

Кисель из реаеня можно подавать как а горячем, так и а холодном аиде. Холодный кисель хорошо сочетается со слиаочным мороженым или ягодами.

подписка

Дорогие читатели!

Вы можете подписаться на журналы «Гастрономъ» и «Школа гастронома» через редакцию.

1. Заполните квитанцию. Укажите ФИО, адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналвми, ваш контактный телефон.

2. Поставьте отметку на выбранном вариантв.

3. Цена:

- Стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 60 руб.

  Оформив подписку до 10-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

- Стоимость одного номера журнала «Школа гастронома» – 25 руб. Журнал выходит два раза в месяц. Стоимость подписки на один месяц – 50 руб.

  Оформив подписку на журнал до 20-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

4. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанкв РФ. Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1, или по факсу: (095) 725-1074.

В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.

***В цену подписки не включена комиссия Сбербанкв.**

Вы твкже можете оформить подписку на наши журналы и в других странах.

1. Первчислите нвобходимую сумму в долларах США нв наш валютный счвт.
Beneficiary:
ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelbnie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondbnts (Nostro):
The Bank of New York, USA SWIFT
Code: IRVTUS3N
Acc.890-0057-610

2. Укввжите ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ ФИО, адрвс, на который будет приходить бандероль с журналами, ваш контактный телефон.

3. Укажите, на какив журналы, какие месяцы и в каком количеств вы оплачиваете подписку.

4. Для Армении, Бвлоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:

- стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $2,20;
- стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – $1,00.

5. Для остальных стрвн:

- стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $7,70;
- стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – $2,00.

Извещение

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 (ИНН получателя платежа) № 40702810338040105252 (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал
☐ ГАСТРОНОМЪ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома
на 200_ год по месяцам:

						7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 (ИНН получателя платежа) № 40702810338040105252 (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал
☐ ГАСТРОНОМЪ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома
на 200_ год по месяцам:

						7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

анонс

закуски зеленый салат со свекольным мармеладом
основы мясные котлеты и зразы
супы окрошка
мясо молодая капуста, фаршированная бараниной
рыба дорада с перцем
птица утиные грудки в малиновом соусе
выпечка пирог с лесными ягодами
напиток домашний квас
десерт мороженое

■ **следующий номер выйдет 5 июля**

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

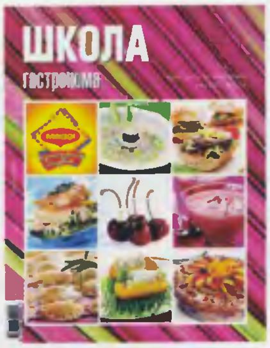
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   200 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон



№10 (14), июнь 2004

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
директор Наталья Чернышева
главный художник Ирина Лещенко
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова
повар-консультант Татьяна Васюк
корректор Татьяна Олефиренко
над номером работали Ксения Филиппова, Иван Фролов, Анна Бершадская
исполнительный директор Ольга Ткалич
Отдел рекламы: Марина Мамина (директор), Николай Акимов, Лилия Глущенко, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Ирина Чичкина тел.: 725-1071
Отдел маркетинга: Ольга Павлова, Евгений Матяш тел.: 725-1070
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Соколов, Елена Царева, Яна Филимонова-Волкова тел.: 725-1070
Подписка: Юлия Кононова тел.: 792-5562
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс» тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва) Тираж: 170 300 Цена свободная
Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, ссылка на журнал «Школа гастронома» обязательна.

открылась кулинарная школа «Гастронома»

- преподаватели – лучшие повара Москвы
- разнообразная программа: от диеты до десертов
- праздничное, национальное, постное меню, сервировка стола и многое другое
- практические занятия
- дегустации приготовленных блюд

В июне проходит курс итальянской кухни

19–20 июня
26–27 июня

Курс рассчитан на 12 часов (2 занятия по 6 часов)
Цена курса – 265 у.е.

Занятия проводятся по субботам и воскресеньям с 11 до 17 часов

Место проведения:
Волоколамское шоссе, дом 2, строение 1
(рядом с метро «Сокол»).

Получить ответы на интересующие вас вопросы и записаться в школу «Гастронома» вы можете по телефону 725-10-70 или по электронной почте, отправив заявку по адресу school@idvz.ru с указанием ваших контактных данных.

3–4 июля
специальное летнее меню

CIBUS

Cibus Russia

международная специализированная выставка итальянских продуктов питания

14 – 17 июля, Москва, Гостиный Двор

●В рамках выставки итальянские повара проводят мастер-классы

●Ежедневно будут проходить дегустации – вина, оливкового масла первого отжима, бальзамического уксуса, колбас, сыров и шоколада.

●17 июля в 11.00 пройдет семинар «Итальянский ресторан: открытие и управление».

Организатор выставки

Администрация выставочного комплекса «Фьере ди Парма».

Спонсоры выставки

Институт внешней торговли Италии, Итальянская федерация предприятий пищевой промышленности

Информационный спонсор

ГАСТРОНОМЪ

журнал для тех, кто ест

www.gastromag.ru

***Мастер-классы проводятся бесплатно по предварительной заявке.**

Выберите мастер-класс и поставьте возле него галочку. Заполните анкету участника мастер-класса, вырежьте ее и пришлите по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1, редакция журнала «Гастрономъ», г-же Юлии Леганковой, или по факсу: 725-1074, или же заполните ее на сайте www.gastromag.ru.

Количество участников мастер-классов ограничено.

Заявка на участие в мастер-классе*

14 июля

16–18 часов

☐ Пирог из шпината, гуанчиале и лука-шалота

☐ Морские гребешки с ароматными травами

15 июля

12–14 часов

☐ Пенне с баклажанами, помидором и базиликом

☐ Филе кролика с розмарином и чесноком

15–17 часов

☐ Суп из дыни, помидора и базилика с хрустящей сыровяленой ветчиной

☐ Хвостики креветок, завернутые в сыровяленую ветчину

17–19 часов

☐ Ризотто «Мантекато» с шафраном

☐ Ребрышки барашка с луком-пореем и латуком

16 июля

12–14 часов

☐ Равиоли с красной репой

☐ Ребрышки барашка с луком-пореем и латуком

15–17 часов

☐ Орекьетте с ботвой репы и хлебными крошками

☐ Теплая грудка каплуна с цукатами и сухофруктами

17–19 часов

☐ Спагетти по-домашнему с соусом по-матричански

17 июля

10–12 часов

☐ Тортелли из тыквы по-мантуански

☐ Пармская ветчина с дыней

12–14 часов

☐ Ризотто «Мантекато» с кресс-салатом

☐ Колбасное ассорти по-пьяченски

15–17 часов

☐ Пенне с баклажанами, помидором и базиликом

☐ Морские гребешки с ароматными травами

17–19 часов

☐ Спагетти по-домашнему с соусом по-матричански

☐ Пармская ветчина с дыней

Анкета участника мастер-класса

Ф.И.О. ____________________

Место работы ____________________

Должность ____________________

Контактный телефон/e-mail ____________________